

Семинар – практикум.

Цель:Познакомить педагогов с новой современной здоровьесберегающей технологией – **кинезиология**, через организацию системы специальных движений, упражнений и приемов.

Задачи: 1. Теоретическая часть - знакомство с теорией о функциональных блоках мозга, с кинезиологией, как одним из методов здоровьесберегающей технологии.

2. Практическая часть - знакомство и отработка некоторых кинезиологических упражнений.

Ход: Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов здоровьесберегающей технологии - **кинезиология**.

Многие учёные справедливо отмечают: «мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный».

Б. Акунин говорил: «Из всех наслаждений, отпущенных человеку, самое изысканное — шевелить мозгами». Очень хочется, чтобы каждый из вас это самое наслаждение испытал.

Уважаемые коллеги, у меня вопрос! С чего обычно вы начинаете решение написание контрольной? (ответы) Совершенно верно, это ИНСТРУКЦИЯ. Первое упражнение – игра, это как раз об этом! (Обсуждение)

Сейчас, я предлагаю Вам, выполнить упражнение, которое поможет сосредоточиться и активизировать внимание, называется оно **«Раз, два, не собьюсь»**.

Использовать его можно как для обучающихся начальной школы до старших классов.

А сейчас с хорошим настроем на работу, с активизировавшимся вниманием мы начнем наш семинар **«Использование кинезиологических упражнений для активизации мыслительной деятельности обучающихся»**.

В последнее десятилетие отмечается увеличение количества детей с различными проблемами в развитии. И все они в той или иной степени связаны с функционированием и работой головного мозга.

Формирование и развитие нервной системы и головного мозга начинается еще задолго до рождения малыша и заканчивается не сразу после окончания школы.

Вопрос! Уважаемые коллеги, когда по вашему мнению, заканчивается развитие головного мозга? (примерно к 27 годам)

Поэтому, нас заинтересовала технология кинезиологических упражнений, которые влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики. Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить: память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

Итак, что же такое «кинезиология»? В переводе на русский язык «кинезиология» обозначает гимнастика мозга или наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. В основе данной гимнастики лежит теория о трех функциональных блоках мозга.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: головной мозг состоит из двух полушарий, развитие которого начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения. По исследованиям физиологов правое полушарие - гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Работа мозга как целого механизма складывается из деятельности двух полушарий, которые в свою очередь связаны между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело (межполушарные связи) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и необходимо нам для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Так как, в основе кинезиологии лежит теория о трех функциональных блоках мозга, мы их сейчас рассмотрим:

- **первый блок** — это блок энергетический. Включает затылочную область. Данный блок отвечает за социальную позицию «**Я хочу**», за эмоции, за мотивацию. Это самый древний блок, есть даже у ящериц. (затылочная часть, у детей формируется до 2 – 3 лет, отвечает за речь и моторику)

- **второй блок** — блок приема, переработки и хранения информации. Отвечает за процессы памяти, за мышление, восприятие. Ответственный за позицию «**Я могу**». Данный блок заканчивает формироваться к 7 годам. (правая и левая сторона)

- **третий блок** — блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности. Отвечает за состояние «**Я должен**». Формирование заканчивается к 20 годам. Тренировать можно всю жизнь. (лобные доли, начинают формироваться с 7 – 8 лет).

Связующим звеном между блоками является мозолистое тело.

Работа всех трех блоков определяет поведение человека. Как правило, работа одного или двух блоков преобладает. И от этого преобладания зависят особенности поведения человека.

Итак, **отклонения в поведении определяются недостаточной работой определенного блока**. Таким образом:

- **если «не работает» первый блок** - энергетический это видно по снижению уровня психической активности, быстрой истощаемости ребенка, колебания внимания – эти симптомы не позволяют ребенку осуществлять ту или иную деятельность, играть, выполнять задания. Часто одним из симптомов нарушения этого функционального блока **у детей является снижение общей активности** – они пассивны, не интересуются окружающим, снижен объем двигательной и познавательной активности.

- **если «не работает» второй блок** – наблюдается отвлекаемость, нарушения речи, ребенок не может правильно высказаться, плохо проговаривает слова.

- **если «не работает» третий блок** - ребенок не контролирует поведение, так сказать «без тормозов», он не предвидит что будет дальше.

Предлагаю немного размяться, отдохнуть. В этом нам поможет упражнение «**Рыбка**». Продолжим. Для того, чтобы построить весь образовательный процесс наиболее качественно, необходимо проанализировать поведение ребенка и определить, работа какого из блоков недостаточна.

Давайте поразмышляем, какой блок необходимо настроить на деятельность в первую очередь?

При планировании и организации образовательной деятельности, самое главное — **активизировать первый блок**, то есть настроить, заинтересовать, замотивировать. Если не подключить первый блок, то два других не будут работать в должной степени. Как подключить первый блок? Посредством динамических пауз, экспериментов, создания проблемной ситуации. Если не работает первый блок, следовательно, не работает второй блок и как следствие не включается в работу третий блок. Ребенок оказывается не включенным в образовательный процесс, не усваивает материал, отказывается заниматься, нарушает дисциплину, мешая работе всего класса.

Сейчас предлагаю выполнить **упражнение «Листок - корова»**.

2 часть. Практическая часть.

Итак, мы рассмотрели три функциональных блока мозга. Именно на данной теории разработаны комплексы кинезиологических упражнений - система быстрых, простых, специфических движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению". В 1987 г. **результаты Кинезиологических упражнений** оценены экспериментально. Каждый ученик делал упражнения по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры головного мозга, его больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие речи;

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Для большей результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся комплексами;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Сначала **даётся комплекс** кинезиологических упражнений, который ребенок выполняет вместе со взрослыми, затем самостоятельно по памяти. Все упражнения данной системы — **перекрестные**. **Перекрестность** — главный принцип гимнастики мозга - означает подключить оба полушария мозга, для активизации функциональных блоков.

Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. **Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению к школе. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.**

Итак, **упражнение «Ладонь-кулак-ребро»**. Обеими руками и по очереди. С открытыми глазами, закрытыми и т.д. модификаций множество.

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Заниматься необходимо ежедневно.

Каждое упражнение по тренировке мозга выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

Упражнения для мозга универсальны для детей и взрослых. Они просты и не требуют какой-либо специальной физической подготовки. При регулярном выполнении они снимают усталость, повышают концентрацию, умственную и физическую активность.

Для активизации детей в самом начале образовательной деятельности полезно провести с детьми одно-два упражнения.

Для тренировки первого и третьего блоков полезны пальчиковые игры и игры с движениями обеих рук. Например, игра «Летит, летит по небу шар», «Чайничек»: слова сопровождаются движениями рук.

Упражнение "Энергетизатор"

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. К этому простому, но эффективному упражнению я в основном прибегаю во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

Упражнение "Кнопки мозга"

Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации.

Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. Кроме того, они способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).

Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.

- Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.
- Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, поменяв положение рук
- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

Упражнение «Слон»

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

Мне очень нравится это упражнение, и я делаю его довольно часто в течение дня. Особенно интригует утверждение специалистов, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.

Игра «Солнышко – заборчик - камушки»: покажите солнышко: ладони с растопыренными пальцами, теперь заборчик: ладони вместе, направлены от себя, а теперь камушки: постучать кулачками друг о друга. Затем педагог быстро и вразнобой произносит

«солнышко», «камушки», «заборчик», а дети показывают. А теперь дети делают то, что видят, а не то что слышат, глядя на педагога (повторить правила детьми). Педагог показывает движения вразнобой, но при этом называет другие движения. Затем дети делают то, что слышат, а не то, что видят.

Игр и упражнений для тренировки функции самоконтроля разработано много.

Сегодня мы познакомились с некоторыми кинезиологическими упражнениями и играми, которые вы можете использовать при работе с детьми.

Упражнения можно проводить во время образовательной деятельности, некоторые в те моменты, когда вы видите, что ребенок устал, начал отвлекаться и т.д. Игры необходимо проводить в течение дня. Можно проводить их на улице. Самое главное требование и условие — это регулярность и повторяемость. Только регулярностью тренировок можно добиться ощутимого эффекта.

Спасибо за внимание!